

2019-2021師大學務處健康中心健康促進計畫暨營養教育個人諮詢

單位	計畫名稱	辦理時間 (2019-至今 區間)	活動內容(三句話內)	參與人次 (約略)	具體成效(三句話內)
學務處 健康中心	108年度大專校 院健康促進學 校計畫	2019.01.01- 2019.12.31	以多元健康促進活 動，如:諮詢闖關、 線上直播等方式， 進行健康體位、菸 害防制、性教育、 急救安全教育、傳 染病防治主題之衛 教宣導	49,440人次	1.參與者前後測平均 減重達1公斤 2.參與者之知識或態 度前後測提升10%
學務處 健康中心	109年度大專校 院健康促進學 校計畫	2020.01.01- 2020.12.31	以多元健康促進活 動，進行健康體 位、菸害防制、性 教育、急救安全教 育、視力保健主題 之衛教宣導	35,633人次	1.參與者前後測BMI 平均減少1 2.參與者之知識或態 度前後測提升11%
學務處 健康中心/USR 營養	110年USR營養 社區據點升級 服務-英語教學 手機課	2020.04.01- 2020.05.15	開發相關高齡友善 課程，連結實習課 程，網路教學實作	120人次	連接人發系及營養 組課程導入，青銀 共學線上做手機教 學升級
學務處 健康中心/USR 營養	109年USR營養 社區據點升級 服務	2020.04.01- 2020.11.30	北醫高齡營養中心 及展齡據點共做失 智症預防課程	165人次	高度失能如何營養 介入及失智症-運動 營養實作。營養桌 遊認識德舒飲食
學務處 健康中心/USR 營養	109年USR營養 教育銀齡據點 升級服務	2020.04.01- 2020.06.30	營養教育實做視力 保健慢性病症預防 營養課程	180人次	營養教育實作如何 營養介入及預防慢 性病。營養教育宣 導
學務處 健康中心/USR 營養	108年USR營養 志工升級服務 講座	2019.03.01- 2019.06.30	以生理心理成面培 訓高齡實作營養志 工	150人次	共計培訓35人進行 社區據點實作，營 養桌由開發
學務處 健康中心/USR 營養	108年USR營養 夢想市集肌力 營養一起來	2019.11.24	青銀共做玩營養， 認識肌少症等營養 不足隻相關疾病， 以實作提升營養品 質	145人次	5個營養相關攤位， 認識高齡肌少症， 評估高風險族群及 介紹營養介入方案
學務處 健康中心/USR 營養	108年USR營養 社區據點升級 服務-錦安	2019.03.01- 2019.12.04	樂齡心理面面觀， 銀養博覽會	250人次	錦安據點實作之心 理健康玩銀養，健 康運動營養補充肌 力

學務處 健康中心/USR 營養	108年社區悠活 站營養實作服 務	2019.07- 2019.09	北市12行政區運動 銀養博覽會	400人次	配合12行政區運動 課程開發銀養博覽 會課程模組
健康中 心	校園傳染病水 痘防治健康講 座	2021.03.09- 2021.03.10	透過專業醫療人員提 供疾病正確知識與就 醫觀念，進行衛教宣 導與課後座談	100人次	透過演講傳染疾病 正確知識與就醫觀 念，進行衛教宣導 與課後座談
健康中 心	個人預約營養 諮詢服務	2020.01- 2021.12	透過專業醫療人員提 供個人預約學生營養 諮詢服務	38人次	透過正確健康體位 知識與營養觀念建 立，進行衛教宣導 與個人健康照護
公共事 務中心	師大day pass暖 心小物』抽獎 活動	2020.03- 2020.04	師大day pass暖心小 物』抽獎活動	101人次	COVID-19 防疫衛教 與防護措施宣導
健康中 心	視力保健	2020.04.29- 2020.05.05	講座實作及衛教宣 導	線上	衛教宣導影片、線 上直播、有獎徵答 方式進行
健康中 心	愛滋預防	2020.05.13- 2020.05.19	講座實作及衛教宣 導	線上	衛教宣導影片、線 上直播、有獎徵答 方式進行
健康中 心	惱人過敏性疾 病治療，預防 與保養	2020.07.12	講座實作及衛教宣 導	51人	透過專業醫療人員 提供疾病正確知識 與就醫觀念，進行 衛教宣導。另備有
健康中 心	急救相關課程 講授及實作	2020.07.14	講座實作及衛教宣 導	31人	進行急救相關課程 講授及實作部分， 共3小時，測驗合格 者，提供證書
健康中 心	季節流感&新 冠肺炎防疫健 康講座	2020.09.29	講座宣導	40人	COVID防疫衛教與 防護措施宣導
健康中 心	性教育（含愛 滋病防治）講 座	2020.09.12	藉由影片播放、當 事人經驗分享宣導 性平教育	163人	藉由影片播放、當 事人經驗分享、專 家學者講述等多元 方式進行課程
健康中 心	在職勞工定期 一般健康檢查 暨國健署二癌 篩檢	2020.11.05	癌症篩檢	165人次	透過專業醫療人員 提供相關身體健康 檢查 透過大安區健康服 務中心專業醫療人 員提供大腸直腸癌

健康中心	讓我保護你 公費流感疫苗開打	2020.01	透過文山區與大安區健康服務中心專業醫療人員提供疫苗施打與樂活診所本校接種服務	120人	傳染病防治、疫苗施打
健康中心	菸害防制	2020.10.07	菸害宣導健促計畫	實體闖關96人、線上	採用趣味遊戲、專家講述等方式，分別以實體闖關、線上模式辦理
健康中心	中醫養生與穴道保健腦、心血管疾病防治健康講座	2020.11.18-2020.11.23	透過專業醫療人員提供疾病正確知識與就醫觀念，進行衛教宣導。另備有三合一迷你握力器供教職員生使用	120人次	講座實作及衛教宣導
健康體態大家一起來健走	健康體態大家一起來健走	2020.12.01-2020.12.30	採用手機app輔助，及提供獎勵措施等方式，進行教職員生健走活動辦理	100人次	講座實作及衛教宣導
體育室	107-2教職員工運動班	2019.03.11-2019.06.28	於校內場地之中午時段辦理有氧運動、肌力訓練、瑜珈等多項運動課程，每項運動課程共26堂，以提升校內運動之風氣	315人	運動宣導
健康中心	愛滋宣導及匿篩活動	2019.03.20-2019.03.21	與台北市立聯合醫院昆明院區合辦愛滋篩檢活動	100人	衛教宣導
衛教系	糖糖危機	2019.03.25-2019.03.29	針對含糖食物議題之衛教宣導	300人	諮詢闖關
健康中心	體重控制班	2019.03.26-2019.05.21	針對BMI超過27以上教職員生進行飲食與運動衛教	150人次	講授及實作
健康中心	行動健康車 2019-EYE篩檢	2019.03.26-2019.03.27	與工研院、敏聖醫院合作進行眼部視力眼壓等篩檢活動，眼科醫師予以衛教	100人	視力篩檢
健康中心	CPR+AED訓練	2019.03.29	進行急救相關課程講授及實作部分，共4小時，測驗合格者，提供證書	60人	講授及實作
衛教系	結核病防治諮詢闖關活動	2019.04.29	針對結核病防治議題之衛教宣導	300人	諮詢闖關

衛教系	愛滋病防治諮詢闖關活動	2019.05.02	針對愛滋病防治議題之衛教宣導	300人	講座實作及衛教宣導
學務處 健康中心/教務處共教	109年4-6月辦理多元健康體位系列活動-線上體育課	2020.04.01- 2020.06.30	宣導個人化運動指導訓練不間斷	120人次	參與者廣泛，加強師資生個人化訓練的線上課程開發
體育室	107-2教職員工運動班	2019.03.11- 2019.06.28	體育室	315人次	於校內場地之中午時段辦理有氧、肌力訓練、瑜珈等多項運動，以提升校內運動之風氣
健康中心	愛滋宣導及匿篩活動	2019.03.20- 2019.03.21	健康中心	100人次	與台北市立聯合醫院昆明院區合辦愛滋篩檢活動，性教
健康中心	行動健康車 2019-EYE篩檢	2019.03.26- 2019.03.27	與工研院、敏聖醫院合作進行眼部視力眼壓等篩檢活動，眼科醫師予以衛教	100人次	視力篩檢，教職員工生用眼健康宣導
健康中心	CPR+AED訓練	2019.03.29	講授及實作	80人次	進行急救相關課程講授及實作部分，共4小時，測驗合格者，提供證書
健康中心/衛教系	結核病防治諮詢闖關活動	2019.04.29	校本部、公館校區	300人	諮詢闖關，針對結核病防治議題之衛教宣導